Revalidation cardiaque
Service diététique
081/209557



Idées de smoothies

Smoothie café-coco au fromage blanc 0 %



Ingrédients

- 250 ml de café froid
- 3 grosses cuillères à soupe de noix de coco râpée
- 250 g de fromage blanc 0%
- édulcorant en poudre ou sucre (plus ou moins selon vos goûts)

Préparation

Mixez dans un blender le café froid, le fromage blanc, 1 cuillère à soupe de noix de coco et l'édulcorant en poudre ou le sucre pendant quelques secondes.

Répartissez la préparation dans les verres.

Saupoudrez avec les 2 cuillères à soupe de noix de coco râpée restantes.

Smoothie betterave, framboises et menthe

Ingrédients



- 70 g de betteraves cuites
- 200 g de framboises fraîches
- quelques feuilles de menthe fraîches (plus ou moins selon vos goûts)
- 15 à 30 cl de lait écrémé
- édulcorant en poudre ou sucre (plus ou moins selon vos goûts)

Préparation

Nettoyez les framboises.

Lavez et séchez les feuilles de menthe.

Coupez la betterave en morceaux.

Mixez la betterave, les framboises et l'édulcorant ou le sucre dans un blender, en ajoutant progressivement la quantité de lait souhaitée, jusqu'à obtenir la texture désirée.

Filtrez le smoothie à l'aide d'un chinois.

Versez le smoothie dans quatre grands verres.

Décorez avec une feuille de menthe.

Dégustez aussitôt.

Smoothie pomme, concombre et menthe

Ingrédients



- 1 concombre
- 4 pommes
- 2 jus de citrons verts
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- quelques feuilles de menthe
- sel, poivre
- tabasco (facultatif)

Préparation

Pelez et coupez en morceaux le concombre.

Lavez, épépinez et coupez la pomme en dés.

Lavez et séchez les feuilles de menthe.

Mixez le concombre et la pomme dans un blender avec les feuilles de menthe, le jus de citron, l'huile d'olive et le tabasco (facultatif).

Assaisonnez de sel et de poivre puis mélangez bien.

Servez bien frais.

Smoothie banane, avoine et cannelle

Ingrédients



- 2 bananes
- 1 cuillère à café de cannelle
- 2 cuillères à soupe de son d'avoine
- 30 cl de lait écrémé

Préparation

Pelez et coupez les bananes en rondelles.

Mixez les rondelles de banane pendant 30 secondes avec le lait et la cannelle dans un blender.

Servez le smoothie dans deux grands verres.

Parsemez avec le son d'avoine.

Décorez de cannelle et d'une rondelle de banane (facultatif).

Dégustez bien frais.

Smoothie léger fraises-menthe

Ingrédients



- 200 g de fraises
- quelques feuilles de menthe
- 2 yaourts natures 0%
- 10 g de miel

Préparation

Lavez et équeutez les fraises.

Nettoyez et séchez les feuilles de menthe.

Mixez les fraises, les feuilles de menthe, les yaourts et le miel dans un blender pendant plusieurs secondes.

Servez dans les verres.

Dégustez bien frais.

Smoothie pomme-carotte

Ingrédients



- 1 carotte
- 1 pomme
- 1 yaourt nature 0%
- le jus d'un demi citron

Préparation

Pelez et coupez la carotte en rondelles.

Pelez, épépinez et coupez la pomme en morceaux.

Mixez la carotte et la pomme dans un blender avec le yaourt et le jus de citron.

Servez dans les verres et dégustez sans attendre.

Smoothie vert pomme et épinards glacés au cresson

Ingrédients



- 1 pomme
- 1 kiwi
- 1 petit concombre
- 60 g de feuilles d'épinard
- 1 botte de cresson
- 10 feuilles de menthe
- Glace pilée

Préparation

Lavez et épluchez la pomme et le concombre. Coupez-les grossièrement.

Lavez les épinards, le cresson et la menthe.

Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse, sans oublier la glace pilée. Si vous n'avez pas de centrifugeuse, remplacez la pomme par du jus de pomme, mixez et passez au chinois.

Buvez frais à tout moment !

Smoothie mangue-banane-orange au thé vert

Ingrédients



- 3 mangues bien mûres
- 40 cl de thé vert
- 2 bananes
- 2 oranges

Préparation

Lavez, épluchez puis dénoyautez les mangues.

Sur une planche de cuisine, découpez-les ensuite en petits morceaux, puis déposez-les dans le bol d'un mixeur.

Epluchez ensuite les bananes puis taillez-les en rondelles.

Déposez-les également dans le bol du robot.

Lavez, puis pressez les oranges.

Versez le jus ainsi que le thé vert sur les morceaux de fruits dans le bol du robot.

Mixez pendant un long moment puis versez le mélange obtenu dans une carafe et placez-la au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Smoothie pommes, kiwis, céleri, menthe, miel et épices

Ingrédients



- 2 pommes
- 2 kiwis
- 1 cuillère à café de jus de citron vert
- quelques feuilles de céleri
- quelques feuilles de menthe
- 6 glaçons
- 4 cuillères à café de miel
- 1 tour de poivre noir
- 1 belle pincée de curcuma

Préparation

Lavez à l'eau claire tous les fruits et herbes.

Pelez les pommes et les kiwis puis passez-les dans une centrifugeuse.

Transvasez le jus dans un blender et mixez avec le reste des ingrédients.

Passez le jus au chinois, répartissez dans les verres.

Dégustez bien frais.

Smoothie thé vert et ananas

Ingrédients



- 1 tasse de thé vert
- 2 tranches d'ananas frais
- 1 cuillère de son d'avoine
- 1 cuillère de graines de lin ou de graine de chia

Préparation

Faites infuser votre thé selon vos gouts et laissez la tasse refroidir.

Versez ensuite son contenu dans un mixeur puis ajouter l'ananas coupé en morceaux.

Ajouter ensuite le son d'avoine et les graines puis mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Le thé vert combiné à l'ananas favorise la combustion des graisses et les graines, riches en fibre, vous aideront à éliminer plus vite.

Nous vous recommandons de boire ce smoothie à jeun le matin pour bénéficier au maximum de ses propriétés.